PROPOSTE PER L'ELABORAZIONE DEL TRAUMA PER MOVIMENTI

di John H.
2018

+ DEBRIEFING PSICOLOGICO POST MANIFESTAZIONE
2022

PROPOSTE PER L'ELABORAZIONE DEL TRAUMA PER MOVIMENTI

di John H.

titolo originale:
Trauma Processing for Movements
Trauma Coping Skills

2018

+ DEBRIEFING PSICOLOGICO
POST MANIFESTAZIONE

versione italiana a cura di
Robin Book Gang
ottobre 2025

Illustrazioni di Spokkio

COPYRIOT

Cos'è il "trauma"? ***Il trauma è qualsiasi esperienza che superi la nostra capacità individuale o collettiva di affrontarla.***

Possiamo emergere più fortx e più saggx dopo essere statx sopraffattx. I movimenti sani si costruiscono nel tempo, affrontare un trauma è un processo continuo.

Lavoriamo insieme per affrontare i traumi, così da poter costruire un potere collettivo e una comunità.

PRIMA DI UN EVENTO POTENZIALMENTE TRAUMATICO

Designare una persona di supporto per il gruppo o per ogni persona.

Informare la persona di supporto di eventuali fattori di rischio per il trauma, quali:

- Storia di disturbi dell'umore o disturbi della personalità
- Storia di traumi precedenti
- Frequenza cardiaca a riposo superiore al normale (>95 bpm)
- Mancanza di supporto sociale/familiare, risorse

Esaminare possibili scenari e provare a "pianificare in anticipo" esiti potenzialmente traumatici

Coltivare un ampio senso di ottimismo sulla vita, il movimento, l'azione

NARRATIVA: Spesso le persone hanno bisogno di "dare un senso alle cose". Inizia questo lavoro in anticipo.

Pratica la consapevolezza. La consapevolezza aiuta in seguito, ma deve essere coltivata prima.

Chiedete chi partecipa di stilare elenchi delle cose/persone che li supportano, a cui fare riferimento in seguito.

DURANTE UN EVENTO POTENZIALMENTE TRAUMATICO

Restate nel gruppo e fate amicizia.

Area relax designata per le pause.

Promemoria della narrazione/significato e solidarietà.

Se qualcunx ha un attacco acuto di ansia, prova a:

Portarvi in un luogo relativamente sicuro.

Se non ricambiano il contatto visivo, chiedi se il contatto visivo potrebbe essere d'aiuto.

Chiedi loro di respirare insieme a te. Cerca di seguire il loro ritmo respiratorio all'inizio e poi rallenta gradualmente.

Chiedi se desiderano un abbraccio/tocco.

Distraetevi con qualcosa di piacevole. Gli odori (buccia d'arancia, lavanda, una mentina) possono aiutare a radicarvi nel mondo fisico.

Chiedi loro cosa li fa sentire calmi. Chiedi loro di descrivertelo in dettaglio.

DOPO UN EVENTO TRAUMATICO

Lasciate spazio alle persone per parlare, ma non fate pressione su nessunx affinché parli.

Convalida i sentimenti / cerca la convalida dei sentimenti. Non minimizzare o paragonare a qualcunx che "sta peggio".

Lavora sulla narrazione. Aiuta a "dare un senso" traendo ispirazione dalle difficoltà del passato o immaginando come l'evento possa avere un significato a lungo termine per il mondo.

"Cercate glx aiutantx". Potrebbe essere più facile iniziare parlando di cosa ha aiutato durante o dopo il trauma. I gruppi possono iniziare il debriefing discutendo di chi o cosa ha avuto effetti protettivi o curativi durante o subito dopo il trauma.

Prestare attenzione ai segnali lievi di scossa di assestamento o stress post-traumatico. Potrebbe manifestarsi qualsiasi combinazione di questi sintomi:

Incubi

Paura inappropriata alla situazione o al contrario mancanza inappropriata di paura in situazioni rischiose.

Incapacità di smettere di pensare all'evento o incapacità di pensarci affatto

Disturbi del ciclo del sonno, dormire troppo o troppo poco

Disturbi dell'appetito, eccesso di cibo o dimenticanza di mangiare

Irritabilità o rabbia inspiegabili

Incapacità di concentrazione

Cambiamenti nella socialità, come la paura di rimanere solx o di isolarsi

Potrebbe essere necessaria un'ulteriore terapia se:

Lo vogliono.

Con il passare del tempo i sintomi peggiorano anziché migliorare.

I sintomi interferiscono con le normali attività per più di qualche settimana.

Le persone potrebbero aver bisogno di supporto nei giorni/settimane successivi a un trauma grave:

Promemoria per mangiare o cibo portato loro

Promemoria per indossare abiti puliti, aiuto con il bucato

Promemoria per altre cose di cura di sé come fare la doccia, assumere farmaci e bere acqua

Opportunità di parlare di ciò che è accaduto o di stare con altre persone senza parlarne.

Esercizio fisico per scaricare parte della tensione repressa

Vari tipi di contatto, che vanno dalle coccole al kickboxing

Erbe, integratori o tisane che possono favorire la calma (consultare sempre lx proprix medicx di riferimento prima di utilizzare erbe o integratori se si stanno assumendo farmaci o si hanno problemi di salute). Tra quelli utili possono essere inclusi: Camomilla, Passiflora, Menta, Melissa, Lavanda, Kava (da evitare in caso di problemi al fegato), Integratori di magnesio (da evitare in soggetti con pressione sanguigna clinicamente bassa)

Risorse per il lavoro sul corpo

Agopuntura/agopressione, in particolare NADA (agopuntura auricolare)

Massaggio (il massaggio thailandese è particolarmente utile)

Yoga

Abilità di radicamento

Le competenze di radicamento sono importanti per tuttx i membri del gruppo che stanno vivendo emozioni travolgenti o reazioni traumatiche, ma sono anche strumenti importanti da avere a portata di mano per se stessx. Questo lavoro è duro e probabilmente sperimenteremo le *nostre* risposte emotive. Molte persone hanno tecniche che funzionano *per loro,* chiedi sempre di provare a identificare alcune competenze che sono/ sono state efficaci *per loro*.

Ecco un elenco molto breve di alcune competenze di radicamento che potresti trovare utili per guidare una discussione sulle tecniche di radicamento:

54321: nomina 5 cose che vedi, 4 cose che senti, 3 cose che puoi toccare, 2 cose che puoi annusare e una cosa che puoi assaggiare.

Respirazione ritmica: si tratta di una tecnica di respirazione in cui si utilizza un'espirazione più lunga dell'inspirazione, ad esempio si inspira contando fino a 3 ed espira contando fino a 4.

Usa un oggetto: tieni qualcosa in mano, osserva e descrivi le caratteristiche dell'oggetto. Un portachiavi può essere ottimo perché ha diverse texture, colori, se lo scuoti fa rumore, ecc.

Conteggio: contare all'indietro partendo da 100, di 7 in 7, o di qualsiasi altro numero tranne il sette, è un'attività a cui la maggior parte delle persone deve dedicare almeno un po' di tempo.

Cambia la posizione del tuo corpo: potrebbe sembrare sciocco, ma a volte muoversi e spostarsi può aiutarci a rimanere ancoratx al momento presente.

Gioco dell'alfabeto: scegli una categoria e nomina gli oggetti della categoria seguendo le lettere dell'alfabeto. Questo può essere utilizzato anche come esercizio di radicamento di gruppo.

Usa un profumo (ad esempio olio essenziale, arancia, menta, ecc.): il profumo è spesso uno degli input sensoriali più forti che possiamo utilizzare e può essere davvero efficace per riportare qualcunx al presente.

Incoraggiamo le persone a sviluppare delle "carte di coping" da portare con sé, che includano da un lato alcuni supporti/risorse e dall'altro un

breve elenco di tecniche che trovano utili. Nei momenti di forte stress emotivo, le persone hanno spesso difficoltà a ricordare cosa funziona per loro, e questo è un elemento concreto con cui potete suggerire di fare riferimento in un momento di crisi/forte stress, e con cui potete chiedere se desiderano aiuto nell'utilizzo di una qualsiasi delle tecniche presenti sulla loro carta.

ABILITÀ DI COPING POST-TRAUMATICO

P.R.O.V.E.

La terapia dialettico-comportamentale radicalmente aperta (Radically Open Dialectical Behavior Therapy, RO-DBT) **insegna una tecnica chiamata P.R.O.V.E., per essere assertivx con una mente aperta** . Questo che segue è un modello che puoi usare per stabilire dei limiti (se scegli di affidarti ad un modello):

(Provide) **Fornire** una breve descrizione della situazione

descrivi le circostanze che ti hanno spintx a fare/rifiutare una richiesta, senza difenderti, giustificarti o razionalizzarti, ad esempio "Ho notato che mi contatti molto spesso perché hai bisogno di un supporto di alto livello".

Utilizzare qualificatori per indicare apertura mentale e umiltà e per lasciare spazio alla possibilità di aver interpretato male una situazione, come ad esempio "Da quello che posso dire..." "Non sono sicurx di aver ragione, ma sembra che..." "È possibile che..."

Rivela le tue emozioni sulla situazione senza dare la colpa

esprimere apertamente e direttamente le proprie emozioni senza dare per scontato che rappresentino fatti. Utilizzare affermazioni in prima persona.

Ad esempio, "Quando mi contatti così spesso per chiedere supporto, temo di non essere in grado di fornirti il supporto di cui hai bisogno in modo così costante. Sono consapevole di avere il pensiero che potresti non avere altre persone con cui parlare, il che mi crea preoccupazione, perché non sono sempre in una posizione in cui posso essere un supporto principale".

(Other person's needs) riconoscere i **bisogni dell'altra persona**

fai sapere all'altra persona che vuoi prendere in considerazione i suoi pensieri e sentimenti

non dare per scontato di conoscere con certezza i pensieri, i sentimenti o le intenzioni più intimi dell'altra persona

Chiedi alla persona di cosa ha bisogno per darti ciò di cui hai bisogno tu (ad esempio, ha bisogno di aiuto per identificare altre risorse di supporto? Sei in grado di aiutarla a trovare risorse aggiuntive in cambio del fatto che dipenderà meno da te?)

Per esempio, "Per me, poter chiedere ciò di cui ho bisogno e conoscere la tua esperienza interiore, anche se non è come l'avevo immaginata, mi fa sentire che diamo valore alla nostra relazione".

(Valued goals) Usa i tuoi **Obiettivi valutati** per guidare il modo in cui segnali socialmente i tuoi bisogni

ad esempio utilizzando una postura non dominante e aperta, consentendo alla grazia di non giungere a una risoluzione immediata

evita di usare affermazioni indirette e richieste mascherate, ma non ignorare gli attacchi personali, rispondi invece in modo calmo e contenuto

Siate gentili, soprattutto perché discussioni come questa possono essere piuttosto delicate. Ad esempio: "Quindi ho pensato di contattarti e chiederti un favore. Pensi di poter ridurre la frequenza con cui mi contatti per chiedere supporto?"

se la situazione sta avendo un impatto fortemente negativo su di te o se le tue esigenze sono comunque della massima importanza, segnala urgenza e ripeti la tua richiesta, dimostrando sicurezza con una postura eretta, mantenendo il contatto visivo, tenendo le spalle indietro, ecc. Non urlare o sussurrare.

(Enquiry) **Pratica su te stessx l'ndagine** per determinare se è necessario ripetere o aumentare l'intensità della tua affermazione

Utilizza la vicinanza/intimità desiderata per guidare il tuo livello di intensità. Se la soddisfazione dei tuoi bisogni è della massima importanza, ripeti la tua affermazione finché i tuoi bisogni non saranno soddisfatti.

Se vieni sfidatx, interrogatx o ignoratx durante l'interazione, non rispondere immediatamente. Per prima cosa, chiediti se c'è qualcosa che puoi imparare dalla situazione. Poi rispondi.

Se si tratta di una relazione intima e desideri mantenerla tale, non chiedere troppo. Ripetere la stessa cosa in una relazione intima può

sembrare una coercizione. Chiedi invece il loro aiuto per risolvere l'impasse.

D.E.A.R.M.A.N.

La DBT insegna una tecnica chiamata *D.E.A.R.M.A.N.*, utile per raggiungere i propri obiettivi in un contesto interpersonale. Questo è un altro modello che puoi utilizzare per stabilire dei limiti.

Descrivi la situazione senza giudizio di valore, ad esempio

"Ti ho detto che non voglio andare in un bar, ma tu stai cercando di convincermi che dovrei andarci comunque."

Esprimi i tuoi sentimenti. Cerca di trovare il giusto compromesso tra essere espressivx e mantenere un senso di autocontrollo.

Per farlo, chiediti prima di ogni rivelazione, ecc.: "Mi piacerà come mi sento riguardo a me stessx se lo esprimo ora e in questo modo?"

Affermare

Evita sia la passività che l'aggressività. (E l'aggressività passiva)

Rafforzare

Ricorda a te stessx e all'altra persona i risultati positivi derivanti dal rispetto della tua richiesta

Mindfulness (Consapevolezza)

Pratica l'accettazione radicale, l'azione opposta e la respirazione consapevole. Usa queste abilità se ti senti insicurx o sopraffattx, o se senti di poter soccombere alla pressione e permettere che i tuoi limiti vengano violati.

Apparire sicurx di sé (ok, questa è un po' forzata per l'acronimo).

Esercitati nell'autoconvalida ricordandoti che i tuoi limiti sono ragionevoli e, anche se ti senti insicurx, sforzati un po' per assumere un atteggiamento calmo e sicuro.

Negoziare

Decidi in anticipo quali tipi di compromessi sei dispostx ad accettare e quali no.

Stabilisci i tuoi limiti e spiega chiaramente le conseguenze che potrebbero verificarsi se venissero violati o compromessi.

Immagina quali concessioni ti farebbero piacere accettare e quali potresti rimpiangere.

Gestire le emozioni

Quando si tratta di gestire le emozioni, abbiamo tre opzioni a disposizione, ma gli esseri umani sono tutti molto diversi e hanno soglie diverse per quanto riguarda ciò che li spinge a scegliere un'opzione:

esprimerli/liberarli

contenerli/mantenerli

proteggerli

QUINDI...Diamo un'occhiata a queste opzioni!

Esprimerli/liberarli. Questa opzione è l'ideale! Sai di averli, ma non devi necessariamente sapere cosa sono. Quindi, come si fa?

Parlarne con una persona sicura e ricettiva è un ottimo modo per esprimere i sentimenti, ma questo richiede almeno una certa consapevolezza di cosa siano esattamente i sentimenti.

Piangere è un modo naturale con cui il corpo libera le emozioni: piangere è normale!!!

Muovere il corpo può aiutare a liberare dal corpo alcune delle sensazioni difficili da nominare: ricorda, le sensazioni vengono immagazzinate nel corpo.

Creare (ad esempio arte, scrittura creativa, artigianato, costruzione di cose, ecc.) può liberare sentimenti sconosciuti ed espandere i modi in cui puoi descriverli

Contenerli/ Mantenerli. È ottimo quando hai delle richieste immediate su cui concentrarti, ma non è una soluzione permanente: prima o poi dovrai comunque esprimerle/liberarle! A volte altre persone possono aiutarti con gli abbracci. Con il consenso.

Proteggerli A volte, quando proviamo molti sentimenti, li proteggiamo sfogandoci sullx altrx, ma questo ci lascia solo con più emozioni da gestire. Altre volte proteggiamo i nostri sentimenti nascondendoli e isolandoli dallx altrx. Nessuna di queste opzioni è particolarmente efficace, poiché i

sentimenti tendono ad alimentarsi a vicenda, quindi l'obiettivo ideale è trovare un modo per esprimerli!

STOP 12345 per aiutare gli altri ad affrontare i traumi psicologici

1. Sono il numero 1: non è una mia emergenza.

Dovrei aiutare questa persona direttamente o dovrei aiutarla a trovare un'altra persona? Considera il tuo benessere mentale/fisico, se hai bisogno che venga da te in seguito e se hai bisogno di qualcosa per essere più efficace.

2. Cosa ti succede?

Fate domande aperte e senza pregiudizi, SENZA chiedere dettagli specifici sul trauma. Avete bisogno solo di un'idea generale. Siate consapevoli di quanti dettagli potete gestire e fate in modo che siano loro a stabilire il livello di dettaglio della conversazione. Se sembra che si stiano agitando troppo o che si stiano distraendo, tornate a concentrarvi sul presente.

3. Non prendermene nessuno

Mantieni e fai rispettare i tuoi limiti. Mantieni una separazione tra i sentimenti dell'altra persona e i tuoi (ad esempio, non farti carico dell'esperienza emotiva di qualcun altrx). Sii consapevole della tua esperienza interiore e, se ti senti sopraffattx, torna al punto numero uno.

4.Ce ne sono altri?

Ci sono altre condizioni mentali o fisiche che aggravano il problema attuale? Ci sono altre persone che affrontano lo stesso problema e che potrebbero aver bisogno dello stesso aiuto o essere in grado di sostenersi a vicenda?

5. Ora arriviamo

Una volta che la situazione ti è chiara, è il momento di intervenire.

Potresti chiedere loro se vogliono sfogarsi o se desiderano un aiuto pratico per risolvere una situazione stressante.

Puoi chiedere loro se desiderano un tocco rilassante oppure puoi offrire loro del sostentamento fisico come cibo, acqua, vestiti caldi, ecc.

Una volta completati gli interventi o quando la persona non è più interessata al tuo supporto immediato, elabora un piano concreto per

continuare a contattarla.

Può essere semplice come "Ti mando un messaggio domani per sapere come ti senti". Se non riesci a contattarli, può funzionare qualcosa come "Manderò qualcunx del nostro gruppo a controllare come stai tra qualche giorno".

Puoi anche chiedere loro se hanno un amicx o una persona di supporto con cui vorrebbero fare un follow-up. Il tuo controllo con loro potrebbe consistere semplicemente nell'assicurarti che abbiano contattato l'altra persona di supporto.

Panoramica del debriefing di gruppo sul trauma:

Questa sezione è stata adattata da un foglio informativo sviluppato e distribuito dalla Traumatology Interest Network dell'American Counseling Association. Scarica le versioni più aggiornate visitando www.counseling.org

Il debriefing del trauma di gruppo è un intervento in 7 fasi sviluppato per i primi soccorritori che può essere potenzialmente adattato per aiutare i movimenti a far fronte al trauma collettivo

Include benefici psicologici ed educativi

È una riunione di gruppo strutturata

Si passa dall'elaborazione cognitiva all'elaborazione emotiva e di nuovo all'elaborazione cognitiva

Le discussioni consentono un processo sicuro (strutturato e razionale) di parlare delle emozioni e del disagio dei sopravvissuti

Attraverso il processo di debriefing, i partecipanti sperimentano altre persone che hanno avuto esperienze e reazioni simili

Ora e durata del debriefing:

3-5 giorni dopo l'incidente critico

Durata 2–3 ore Luogo per il debriefing:

Se possibile, dovrebbe essere fatto lontano dalla crisi/disastro

Può essere fatto in una struttura sicura

IL DEBRIEFING È UN PROCESSO IN 7 FASI

1ª Fase - Introduzione

Al gruppo vengono fornite le seguenti informazioni:

Tutte le dichiarazioni, i fatti, le opinioni e le discussioni fatte durante il debriefing saranno strettamente riservate

Non sono ammesse registrazioni o appunti

Nessuno dovrebbe essere criticatx per come si sente. Al contrario, dovrebbe essere consentito a tuttx di esprimere liberamente i propri sentimenti, con accettazione, sostegno e comprensione reciproca.

I membri del gruppo non devono lasciare il gruppo una volta iniziato

Tutti i membri del gruppo devono rispondere alla prima fase. La partecipazione alle fasi successive è facoltativa.

Il debriefing non è una critica dell'azione di gruppo durante l'incidente critico

IMPORTANTE: non è consentita la presenza dei media!

2ª Fase - Fase dei fatti:

Allx partecipanti viene chiesto (la risposta è facoltativa):

Chi sei?

Qual era il tuo ruolo durante l'incidente?

Si prega di discutere in generale i fatti dell'incidente critico

IMPORTANTE: Questo tipo di domande funziona per gruppi di 20 o meno membri, in cui ogni membro del gruppo risponde alla stessa domanda. Se i gruppi sono più numerosi, si potrebbe utilizzare una tecnica diversa (seguendo un ordine più cronologico: quindi, quando si è verificato l'incidente: chi è arrivato per primx? Chi è arrivato dopo e cosa è successo?).

3ª Fase - Fase di Pensiero:

Allx partecipanti viene chiesto (la risposta è facoltativa):

Quali sono stati i tuoi primi pensieri sull'incidente una volta uscita dalla modalità "pilota automatico"?

IMPORTANTE: Questa fase personalizza l'esperienza per chi partecipa. La rende parte di sé piuttosto che un raccolta di fatti al di fuori di essx.

4a Fase - Fase di reazione:

Allx partecipanti viene chiesto (la risposta è facoltativa):

Qual è stata la parte peggiore dell'evento per te personalmente?

IMPORTANTE: Questo segmento può durare tra 30 e 45 minuti a seconda dell'intensità dell'evento. L'attenzione è rivolta alle emozioni dellx partecipanti.

5a Fase - Fase dei sintomi:

Ai partecipanti viene chiesto (la risposta è facoltativa):

Quali sono i segnali e i sintomi di sofferenza che potresti provare?

IMPORTANTE: spiegare che solitamente i segni e sintomi discussi sono tre.

1. Quelli che si verificano immediatamente durante l'evento, quelli che si verificano

2. nei giorni successivi e quelli che rimangono e si verificano ancora 3-5 giorni dopo l'incidente

3. al momento del debriefing

6a Fase - Fase di Insegnamento

A tuttx lx partecipanti vengono fornite informazioni utili per ridurre lo stress a casa, al lavoro, ecc.

7a Fase - Fase di Rientro

Allx membri del gruppo viene chiesto di porre tutte le domande che potrebbero avere

Il gruppo potrebbe rivedere alcune parti dell'incidente critico che ritiene ancora inquietanti

I membri del gruppo potrebbero anche sollevare nuove questioni non discusse in precedenza

IMPORTANTE: Durante questa fase, lx responsabili del debriefing di gruppo possono anche fornire incoraggiamento e supporto. Possono

anche chiedere quale potrebbe essere un aspetto positivo emerso da questo incidente critico. È utile avere a disposizione un elenco di risorse (numeri di telefono e indirizzi) per ogni membro del gruppo.

ESCLUSIONE DI RESPONSABILITÀ: il debriefing è un buon primo passo per aiutare le persone a elaborare il loro coinvolgimento diretto in eventi traumatici; tuttavia, lx consulenti devono avere una formazione specifica sul debriefing prima di impegnarsi in qualsiasi tipo di esercizio di debriefing con lx sopravvissutx.

Questo diagramma descrive il modello di recupero del National Empowerment Center, basato sulla ricerca condotta da loro e da altrx. Il modello descrive il processo attraverso il quale le persone vengono etichettate come malate mentali e guariscono.

LETTURE CONSIGLIATE

Aftershock: Confronting Trauma in a Violent World: A Guide for Activists and Their Allies di Pattrice Jones, 2007, 264 p.

Critical Incident Stress Debriefing: CISD : An Operations Manual for the Prevention of Traumatic Stress Among Emergency and Disaster Workers di Jeffrey T. Mitchell e Jr. Everly, George S, 1993, 223 p.

Trauma Stewardship: An Everyday Guide to Caring for Self While Caring for Others di Laura Van Dernoot Lipsky e Connie Burk, 2009, 288 p.

Trauma is Really Strange di Steve Haines e Sophie Standing , 2015, 32 p. (illustrato)

NDT: Alla luce degli eventi che hanno interessato le mobilitazioni di piazza italiane negli ultimi tempi e la crescente "violenza" repressiva, con la consapevolezza che **il generare traumi e sofferenza psicologica siano a tutti gli effetti strategie intenzionali delle forze dell'ordine**, teniamo ad aggiungere una breve sezione - non presente nel documento originale - incentrata sull'elaborazione collettiva di traumi ed eventi potenzialmente traumatici nelle situazioni di conflittualità con le forze statali.

DEBRIEFING PSICOLOGICO POST- MANIFESTAZIONE

Dopo i momenti concitati, o situazione che possono risultare traumatiche o psicologicamente provanti, è bene non lasciarci ad affrontare l'elaborazione di queste emozioni in solitudine. In italia è ancora poco praticato, ma in numerosi contesti il debriefing post manifestazione è ormai una pratica di cura consolidata. Il testo qui di seguito è una rielaborazione di un breve testo circolato via Telegram durante e dopo la "Battaglia di Saint Soline" (Francia) del 29-30 ott 2022.

Il debriefing psicologico è un breve momento di riconoscimento dell'energia impiegata, dell'impegno di chi ha partecipato che parte da una semplice ma fondamentale domanda: ***Come mi sento ora dopo gli ultimi eventi?*** che ha l'obiettivo di fare una ricostruzione collettiva della narrazione fatta in andata e di ritorno per consentire di situare le zone d'ombra e le eventuali esigenze di sostegno di ciascunx.

Quando il debriefing è finito, le prove sono state restituite al meglio e insieme. Chiuderemo questo spazio di parola con parole confortanti che ci ricordano l'esperienza appresa, la solidarietà e, se possibile, la speranza per il futuro.

Possiamo anche prenderci il tempo per ricordare i mezzi che possiamo avere in termini di supporto psicologico ed emotivo (brochure informative, compagnx che ascoltano, psicologx militanti ecc...)

Il debriefing psicologico consiste nel tornare agli eventi permettendo a tuttx di condividere la propria esperienza e di ricomporre il racconto collettivo di ciò che è successo. Questo racconto collettivo deve avere un inizio, un mezzo, una fine. Deve permettere di situare le diverse scene attraversate dal gruppo nello spazio e nel tempo.

NON È IL MOMENTO DELL'ANALISI "POLITICA"

L'obiettivo è avere una trama dell'evento su cui ognunx possa fare affidamento per appendere la propria esperienza emotiva. Costruire

questa narrazione permetterà di individuare eventuali punti di confusione e incomprensione per poi

dare un senso a questi punti basandosi sulla narrazione che ne fanno le altre persone. In caso di shock traumatico, questo permette al tuo cervello di elaborare nuovamente le informazioni, e quindi di (ri)funzionare.
Se questi punti di incomprensione persistono, i sintomi che fanno rivivere l'esperienza (flashback, incubi...) possono apparire fino a quando il tuo cervello non costruisce una narrazione che abbia senso. Finché l'esperienza non viene compresa, non viene elaborata/integrata. Questo può quindi immergere la persona in sintomi ansiosi e poi depressivi. Se senti che nel tuo gruppo ci sono punti di incomprensione che non riesci a risolvere, prova a cercare informazioni che ti aiutino, o anche aiuto in supporto psicologico per costruire una storia accettabile per il gruppo, anche senza avere tutte le informazioni.

Se si sviluppano sintomi che non si attenuano o non svaniscono in 4-6 settimane nonostante questi consigli, non esitate a consultare unx professionista.

PROPOSTE PER UN DEBRIEFING PSY DI GRUPPO

Se possibile, fai questo debriefing rapidamente dopo l'azione ("a caldo") assicurandoti che tutte le persone che hanno agito insieme siano presenti.

Un secondo momento di debriefing può essere eseguito in seguito ("a freddo") per verificare lo stato emotivo e psichico di ciascunx e analizzare con maggiore senno di poi ciò che è successo (debrief organizzativo).

Trova, se possibile, un luogo tranquillo e accessibile a tuttx in cui non sarai disturbatx e impostate insieme una durata per quel momento.

Garantire la riservatezza degli scambi. Spegni e allontana i telefoni.

Mantieni la tua benevolenza nonostante le possibili tensioni e disaccordi.

Sforzati di non giudicare ciò che è condiviso (senza proibirti di reagire quando arriva il momento condividendo i tuoi sentimenti, le tue emozioni).

Vedi se qualcunx di voi vuole animare o moderare questo momento per facilitare gli scambi o chiama una persona esterna di fiducia.

COME COSTRUIRE IL RACCONTO COLLETTIVAMENTE?

Ognunx è invitato a raccontare la propria esperienza dall'inizio dell'evento.

Cerchiamo di costruire questa storia a più voci; possiamo ad esempio

proporre che ognuno ne racconti una parte man mano che la storia procede e poi tornare su di essa per illuminare eventuali mancanze e zone d'ombra.

L'idea è che la narrazione sia coerente, soprattutto in termini di cronologia e spazio. Non c'è bisogno di essere rigorosx. Eventuali zone d'ombra sono indizi importanti da rilevare perché possono indicare incomprensioni e traumi.

Fare Debriefing in gruppo dopo una mobilitazione in cui si sono verificati eventi scioccanti è un po' come guardare un film emotivamente duro con qualcunx che ti tiene per mano.

L'obiettivo non è superare i passaggi complicati in accelerato, ma essere in grado di guardarli alla stessa velocità degli altrx, pur avendo con te le risorse di coloro che ti sostengono.

DOMANDE PER GUIDARE GLI SCAMBI

Non è la dimensione della trasmissione delle informazioni che ci guida, ma la capacità di ciascunx di provare e gestire le emozioni che ha dovuto attraversare durante le situazioni menzionate nella sua storia.

Puoi dirci come ti senti dopo questa mobilitazione? (Fisicamente ed emotivamente)

Come è andata per te?

C'è un momento/i intenso che vorresti condividere qui in modo che ne parliamo insieme?

!!!I Prima di cominciare: accoglienza, ripasso delle basi e impostazione del quadro (nessunx è e deve essere prigionierx di questo quadro, possiamo lasciare il debrief in qualsiasi momento, segnalando il proprio bisogno di eventuale sostegno.)

NDT: Quando parliamo di cura, autogestione, risoluzione di conflitti e di approcci alla conflittualità necessaria alle trasformazioni che vorremmo veder accadere mentre lottiamo, parliamo inevitabilimente di organizzazione, quindi di mezzi e fini, dei molti orizzonti possibili e auspicabili cui ognunx di noi desidera tendere, ma anche di situazioni dannose e traumatizzanti che regolarmente si riproducono anche all'interno dei nostri gruppi e "bolle" politiche.

È importante ricordarsi che sviluppare una *cultura della sicurezza* e *della cura reciporca* è un lavoro duro e costante che non possiamo trascurare se vogliamo "andare lontano" attraversando un mondo così ostile e danneggiante come quello che ognunx a proprio modo vive.

Nessuna delle proposte precedenti né successive possono essere intese come prescrittive o esaustive, ma utili a formare la nostra capacità critica di autodeterminazione individuale e collettiva.

Di seguito alcuni suggerimenti di lettura con tensioni e posture anche molto diverse tra loro.

in ordine alfabetico:

ABOLIRE LA POLIZIA, corso base. Messaggi per affrontare i dubbi, una fanzine collaborativa. Di Mariame Kaba, Interrrupting criminalization e project NIA, a cura (con integrazioni) di Robin Book, 2024, 48 p.
per approfondire: www.interruptingcriminalization.com/resources

Autodifesa medica. Pantere Nere e EZLN. a cura di Nodo Solidale e Elementi Kairos, 2023, 126 p.

A Paradise Built in Hell: The Extraordinary Communities That Arise in Disaster. di Rebecca Solnit, 2009, 368 p.

Care Work: Dreaming Disability Justice. di Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha, 2018, 304 p.

Confidence. Courage. Connection. Trust. A proposal for security culture. Di Anonimx, 2019, 32 p.

Cos'è la cultura della sicurezza? di CrimethInc, 2004 (articolo) su: https://it.crimethinc.com/2004/11/01/cose-la-cultura-della-sicurezza-1

E allora gli stupratori? Un approccio anarchico al crimine e alla giustizia. Di Dysophia 5 , 2014, tradotto da Arbusti, 2021. 108 p.

Etnopsichiatria di Piero Coppo, 1999, 128 p.

Fa' che questo ti radicalizzi: organizzarsi e la rivoluzione della cura reciproca. Di Kelly Hayes e Mariame Kaba, 2023, a cura di Robin Book, 2025, 170 p.

Guerra sociale, tensione antisociale. Espansione di "23 tesi sulla rivolta". Di Josep Gardenyes, 2011, a cura di Robin Book (2024)

Il desiderio dissidente. Antologia della rivista «L'Erba voglio» (1971-1977). A cura di Lea Melandri, 2018, 249 p.

Il ruolo della psichiatria nell'occupazione della Palestina. Leggere criticamente la psichiatria come pilastro del sionismo, smantellare la visione strutturale occidentale di salute mentale e de-patologizzare la resistenza. di Campaign for Psych Abolition, a cura di Robin Book, 2024, 34 p.

Joyful Militancy: Building Thriving Resistance in Toxic Times (Anarchist Interventions). A cura di Carla Bergman e Nick Montgomery, 2017, 220 p.

Mutuo appoggio. Costruire solidarietà durante questa crisi (e la prossima), di Dean Spade, Edizioni Malamente, 2022, 180 p.

Riot Medicine. Di Hakan Geijer, 2023, 486 p.

Pirate Care. Acts Against the Criminalization of Solidarity. DI Valeria Graziano, Marcell Mars e Tomislav Medak, 2025, 176 p.
per approfondire: https://syllabus.pirate.care/

POD: gli elementi costitutivi della giustizia trasformativa e della cura collettiva. Di Mia Mingus e Bay Area Transformative Justice Collective (BATJC), 2023, a cura di Robin Book 2024. 32 p.

Psicologia della resistenza. Di salute mentale, cambiamento e lotta. Di Gianpaolo Contestabile, 2024, 280 p.

The Solutions are Already Here: Strategies of Ecological Revolution from Below. di Peter Gelderloos, 2022, 257 p.

The Politics of Trauma: Somatics, Healing, and Social Justice. di Staci Haines, 2019, 464 p.

Una comprensione nichilista della guerra sociale. Sull'autonomia, il dominio, la rappresentanza, la guerra di classe e l'identità. di Destroy, 2023, a cura di Robin Book 2024. 20 p.

Alcune delle risorse citate al momento della pubblicazione di questa zine (ottobre 2025) sono reperibili esclusivamente in lingua originale, qualora avessi interesse a contribuire alla loro traduzione e diffusione libera in italiano ti invitamo a contattarci via mail: robinbookgang@gmail.com

LEGGI
DIFFONDI
COSPIRA